女性のためのアーユルヴェーダ名古屋初開催！

アーユルヴェーダ講師　福田真理先生による

“女性の健康を応援する” 受講しやすい３時間ワークショップ！

20 代～ 40 代女性必見！？
月経不順・PMS を改善する
アーユルヴェーダの知恵を学ぼう

講師の福田真理先生自身、
20 代前半から悩まされていた PMS や生理痛が
アーユルヴェーダをとり入れるようになって
から解消されたという経験をもたれています。

PMS、月経不順、月経痛、不妊…
様々な不調を引き起こす原因といわれる
ホルモンバランスの働きにも注目しながら、
アーユルヴェーダ視点でどのように改善できるのか、
日頃からとり入れられるセルフケアについて
学んでみませんか？

Part1:　10 月 11 日（日）　14：00 ～ 17：00
月経に纏わるトラブル・婦人科系疾患の改善や不妊治療に役立つアーユルヴェーダの実践法

Part2:　10 月 12 日（月・祝）10：00 ～ 13：00 更年期に役立つアーユルヴェーダ実践法

Part3:　10 月 12 日（月・祝）14：00 ～ 17：00 妊娠～産後のケアに役立つアーユルヴェーダ実践

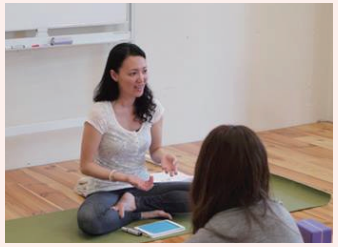
※Part1 ～３までセットでの受講がおすすめです。

受講費：各クラス 6480 円 (税込) 2 クラス参加 12,960 円（税込）3 クラス参加 19,440 円 (税込)
持ち物：筆記用具、動きやすい格好のお着替え（ヨガウェアでなくても OK）
お申し込み先：湘南シャイズヨガスタジオ
[電話]052-253-5515　[メール] info@shounan-shyz.com
メールでお申し込み後 1 週間以内にお振込ください。
お振込先：三菱東京 UFJ 銀行　上前津支店　普通 1619344　名義人　小原　節子
会場：湘南シャイズヨガスタジオ　〒460-0013 名古屋市中区上前津 1-12-28

【講師プロフィール】福田真理｜Mari Fukuda

東京生まれフロリダ育ち。
外資系会社に勤めていた会社員時代にヨガに出会う。
会社退職後、ヨガの知識を更に深めるため、アリゾナ州・セドナにある 7 Centers Yoga Arts にて TT を受講。そのトレーニングでは、アーユルヴェーダのライフスタイルを重視したトレーニングで、身体の理解を高めながら医学にも引かれ始める。
トレーニング終了後、世界的に著名なアーユルヴェーダの名医で、アーユルヴェーダを初めて欧米へ紹介した、Dr. Vasant Lad｜ドクター、ヴァサント・ラッド師と出会い、彼が校長を務める、米ニューメキシコ州の The Ayurvedic Institute で、一貫した教育と監督を授かる幸運に恵まれ、２年間のうちに 1,200 時間以上の研究とトレーニングを修了する。
数々の著名人が Dr. ラッド博士の元で勉強した中で、唯一日本人として米国ナショナル・アーユルヴェーディック・メディカル協会（NAMA) のプロフェッショナル・プラクティショナーの認定も受けている。
現在は、オンラインベースで海外の患者のカウンセリングをし続けながら、都内各地でアーユルヴェーダの講義とヨガのクラスを指導中。国内ではプライベートカウンセリングも行っている。アーユルヴェーダのカウンセリング時には、個々のバランスを体質のみならずあらゆる角度から診察が可能。現在、アーユルヴェーダのカウンセリングを最も専門とする脈診で行い、体の不調のみならず精神面の診断もおこなう。5 つのエレメンツを取り入れたアーユルヨガとマルマポイントを重視したヨガを指導。また、女性の健康問題についても専門としており、ホルモンバランス、抱え込みやすいストレス解消法や不妊症等についてもアドバイスしている。

*Ayurvedic Practitioner Level 1 & 2
*NAMA Professional Practitioner
*Pulse Reading for Clinical Assessment and Specific Herbal Protocol
*Top 10 Ayurvedic Clinical Herbs
*Herbs and Spices of Ayurveda
*Phytotherapy, Skin & Beauty
* ヨガアライアンス認定講師 200RYT



YOGA
湘南シャイズ
ヨガスタジオ

湘南シャイズヨガスタジオ
名古屋市中区上前津 1-12-28
TEL 052-253-5515　メール　info@shounan-shyz.com
ホームページ　http://shounan-shyz.com